

TABEL VOOR PERSOONLIJKE GEZONDHEID

Gebruik deze lijst als persoonlijke referentie. Check je lichaam op de punten die beter kunnen functioneren. Vul in van 0 – 10 voor elk item. 0 = erg slecht 10 = heel goed.

Check eens per maand voor de komende 3 maanden.

“Is er verbetering?”

Lichaamsfuncties (algemeen)

- Ongewild vet
- Niet in staat gewicht te controleren
- Lage spierspanning
- Ongewilde centimeters
- Vocht vasthouden
- Weinig energie

Lichaamsreiniging

- Vocht vasthouden
- Stijve/geïrriteerde gewrichten
- Urinezuur
- Trage stofwisseling (vet)
- Slechte concentratie
- Gewicht controle
- Trage spijsvertering

Spijsverteringssysteem

- Brandend maagzuur
- Indigestie (vol gevoel)
- Zweren
- Opgeblazen gevoel
- Hoofdpijn
- Constipatie
- Diarree
- Nerveuze maag (gerommel)

Circulatiesysteem

- Koude handen/voeten
- Hoge/lage bloeddruk
- Niet helder kunnen denken
- Cholesterol
- Duizeligheid
- Spataderen

Ademhalingssysteem

- Vreemd gevoel of pijn in de borst
- Kortademig
- Moeilijk ademen na oefeningen
- Moeilijk ademen als je ligt
- Hoestenen puffen
- Slijm ophoesten

Voortplantingssysteem

- Menstruatie
- Onvruchtbaarheid
- Impotentie
- Stress (niet in staat te handelen)
- Weinig energie
- Weinig uithoudingsvermogen
- Vroege ouderdomsverschijnselen
- Stoornis zenuwstelsel
- Rimpels

Immuunsysteem.

- Infecties
- Migraine/hoofdpijn
- Verkoudheid/griep
- Allergieën
- Bronchitis, aandoening luchtwegen
- Cysten, tumoren, gezwellen
- Pijnlijke keel
- Stress

Vitale organen

- Vermoeidheid
- Continu hongergevoel
- Suikerverslaving
- Stemningswisselingen
- Prikkelbaar
- Problemen met bloedsuiker
- Depressief
- Angst
- Hyperactief
- Moeite met omgaan ups en downs

Uiterlijk

- Droge huid
- Vettige huid
- Acne
- Vlekken
- Wijde poriën
- Rimpels
- Gevoelige huid
- Littekens
- Probleemhaar